Rok II. Kraków, dnia 1. listopada 1898. Nr. 11.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

ZAWODY KOŚCIUSZKOWSKIE.

napisał E. Kubalski.

Czcić pamięć wielkich ludzi to obowiązek społeczeństwa zwłaszcza tam, gdzie jasne chwile przeszłości są czasem jedyną niemal na przyszłość otuchą. To też w myśl uchwały Związku uczciliśmy także i my rocznicę śmierci Tadeusza Kościuszki, i to nie tylko jako wodza i narodowego bohatera, którego zasługi oplotła już historya wieńcem chwały, — ale także jako obywatela, który w spełnianiu swego obowiązku, karności i poświęceniu własnego »ja« dla dobra ogółu widział ideał i zbawienie ojczyzny i ten ideał nam do zdobycia w spuściźnie przekazał. Uczciliśmy Go słowem i pieśnią, a także i tem, czem w imię tej świętej spuścizny powinniśmy — to jest spełnieniem naszego sokolego obowiązku. Złożyliśmy Mu w dani to, na co stać skromne Towarzystwo gimnastyczne. Postanowiono, aby się odbyły corocznie w październiku jako miesiącu kościuszkowskim zawody gimnastyczne, którym nazwa kościuszkowskich ma być dana. Wprawdzie podobało się panu X. X. w jednym z tygodników nazwać te zawody »bójkami na pięście«, profanującymi pamięć wielkiego wodza, lecz nie czas i miejsce walczyć z chorobliwymi pojęciami tego pana. Komu obce są hasła sokole, kto nie pojmuje znaczenia gimnastyki i tej helleńskiej harmonii między rozwojem ducha a siłą i estetyką ciała, ten chyba niech zajrzy do naszej sali

ćwiczebnej, a gimnastyka może mu jeszcze zdrowy sąd o rzeczach przywróci.

Zawody odbyły się od 13—15 października. Rozpoczął je bieg w parku Dra Jordana na przestrzeni 100 m., którą z trzech współzawodników przebył pierwszy Michał Kirkor w 13 sekundach. Czas ten nie jest tak dobry, jakimby mógł być, lecz wilgotny teren, wiatr przeciwny i chłodna atmosfera tłomaczą go zupełnie. Dnia następnego odbyły się zawody w ćwiczeniach na drążku, poręczach i zapasach. Na drążku ćwiczenia obowiązkowe, które ogłoszono dopiero przed rozpoczęciem, były następujące: 1. Siłowe: Zwieszenie pobok nachw. o ram. prost., wspieranie przodem równorącz ciągiem do podporu o ram. prostych. Odmyk wprzód ciągiem do zwiesz. przewrotn. przodem — przewlek nóg, waga tyłem, opust do zwiesz. tyłem, cały obrót na pr. ręce do zwiesz. przodem — wydźwig tyłem — zeskok wprzód — ram. wprzód. 2. Zamachowe: Przemyk nachwytem z naskoku — wspieranie zam. okrakiem prawon. zeskok okroczny, ram. wprzód. Nadto należało także wykonać po jednem ćwiczeniu dowolnem. Z trzech współubiegających się przyznali sędziowie pierwszeństwo Zygmuntowi Pałasińskiemu tak ze względu na czystość ćwiczeń obowiązkowych jak również dla pięknego ćwiczenia dowolnego (wspieranie zam. złudne; przemyk z podporu do zwiesz.; kołowrót olbrzymi wstecz; przerzut wolny wstecz w przednim zamachu). Zanotować jednak wypada także ćwiczenie Jana Koyma jako dobre i trudne (wychwyt przodem nachw. z $^1/_2$ obrotem w lewo do podp. tyłem podchw.; kołowrót tyłem wprzód; przewlek nóg do zwieszenia przewrot. przodem; wychwyt; kołowrót olbrzymi wprzód; w staniu na rękach zmiana podchw. na nachwyt; kołowrót olbrzymi wstecz do zeskoku). Przy poręczach co do ilości i jakości ćwiczeń przyjęto tę samą zasadę, a mianowicie ćwiczenia dwa obowiązkowe i jedno dowolne. Ćwiczenie obow. siłowe było: wspieranie ciągiem równorącz z poziomką nóg na końcu poręczy; stanie na lewym barku ciąg.; przewrót wprzód do siadu spoj. na pr. poręczy, chwyt rękami przed sobą; waga podporna na pr. łokciu, zawrotka poniż w lewo, l. ramię wprzód. Ćwiczenia zamachowe: wyskok do podp. o ram. prostych; wychwyt przodem z barków; w tylnym zamachu opust na barki; przerzut wstecz do podporu; odwrotka w prawo pr. ramię wprzód. Na czterech ćwiczących zwyciężył Franciszek Simunek. Drugim był Kirkor, który wykonał wcale trudne dowolne ćwiczenie.

Następnie odbyły się zapasy na tułów i ramiona, do których

zapisało się pięciu. Pary ułożono według wagi ciała, nadto wylosowano jednego jako nieparzystego, który następnie miał się bić ze zwycięzcami z 2 par. Zaznaczyć należy wytrzymałość pary Stanisław Sielski (71 klg.) i Antoni Kudłacz (68·8 klg.). Zapaśnicy ci walczyli dwukrotnie; raz przez 43 m. z trzyrazową pięciominutową przerwą, następnie nazajutrz przez 10 m. bez rozstrzygnięcia; gdy jednakże Sielski wyłącznie atakował i używał chwytów prowadzących do powalenia przeciwnika, podczas gdy tamten ustawicznie się tylko bronił i to na ziemi, którą to walkę uważa się za mniej ładną i pośledniejszą — sędziowie nie mogąc ze względów zdrowotnych pozwolić na dalsze przedłużanie zapasów, przyznali pierwszeństwo Sielskiemu. On też wreszcie rzucił ostatniego przeciwnika Pałasińskiego (68·7 klg.) po 13-minutowej ładnej walce, wobec czego wyszedł ostatecznym zwycięzcą ze zapasów.

W sobotę odbyło się wreszcie dokończenie zawodów: na linie, w skoku i wspieraniu ciężarów. Po linie zwieszonej pionowo o długości 7 m. od miejsca chwytu aż do znaku w górze wyspinał się w zwieszeniu na rękach bez pomocy nóg najszybciej Jan Cholewicz w czasie 11 sek., którego żaden z 3 innych współćwiczących nie osiągnął. — Do skoku zapisało się trzech. Skakano w wyż (od 120 cm.) i w dal (od 3 m.) bez mostka (skok czysty), rozstrzygała ilość punktów w obu skokach. Najdalej skoczył Kokindyak (4 m. 35 cm.), najwyżej Kirkor (1 m. 50 cm.), ten ostatni też ze względu na ogólną ilość punktów za zwycięzcę uznanym został. — W końcu rozegrała się jeszcze walka między trzema współzawodnikami w ćwiczeniu ciężarami. Chodziło o podniesienie na ilość ciężaru $50^1/_2$ klg. oburącz ze zwieszenia do pionu (ram. prost.) ciągiem lub rzutem, a nadto należało i tutaj wykonać ćwiczenie dowolne. Emil Mięsowicz podniósł wspomniany ciężar $21^1/_2$ razy, a następnie na ćwiczenie dowolne wsparł go ciągiem nachw. ze zwieszenia do ram. skurczonych, a potem opuścił do poziomu przedramion w postawie »baczność«, wobec czego łatwo w zawodach tych pierwszeństwo odniósł.

Na wieczornicy, którą poprzedził muzykalno-wokalny wieczorek, odczytano protokół z zawodów i ogłoszono uroczyście zwycięzców po jednym z każdej grupy ćwiczeń, przyczem prezes Turski, jako jeden z sędziów w przemówieniu swem zwrócił uwagę na to i zaznaczył, że ćwiczenie ciała jest jednym z najgłówniejszych celów, jest najgłówniejszym obowiązkiem Sokoła, a ci, którzy do zawodów stanęli, dali rękojmię, że zwyciężywszy tutaj, potrafią wykształcić swoją energię, siłę ducha i charakter i zwyciężyć także na

szerszej arenie życia; dali oni wreszcie dowód, że tem spełnianiem obowiązku pragną choć w części zbliżyć się do tego nieśmiertelnego ideału, o jakim marzył i jaki urzeczywistniał wielki człowiek i obywatel Kościuszko, którego jedną z najpiękniejszych cech charakteru było spełnianie obowiązku.

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

7) Przez cały czas gry może każdy z grających korzystać z praw mu przysługujących, są jednak wypadki, w których nie może przez pewien czas brać w grze udziału, czyli jest *skuty* a mianowicie: Jeżeli który z grających kopnie piłkę lub ją z pola wrzuci z powrotem na boisko, to jest skutym każdy z którejkolwiek partyi, kto w chwili rzutu znajduje się bliżej matni nieprzyjacielskiej aniżeli piłka, chyba, że właśnie w tejże chwili znajduje się 3 lub więcej jego przeciwników bliżej swej własnej matni niż piłka. Grający pozostaje skutym tak długo (jeżeli stoi przed piłką), aż 3 lub więcej przeciwników znajdzie się przed nim tj. bliżej swej własnej matni, aniżeli on sam. Wtedy staje się *wolnym*, czyli może brać w dalszej grze udział.

Jak z tego widać należy ciągle uważać, by się znajdować podczas gry poza piłką tj. między nią a własną matnią, a nie przed nią, z wyjątkiem, jeżeli się ma jeszcze 3 przeciwników przed sobą.

Skutemu nie wolno bezwarunkowo, pod żadnym pozorem ani samemu kopać piłki ani też w jakikolwiek sposób przeszkadzać w grze przeciwnikom.

8) Podstawianie nóg przeciwnikowi, przewracanie go, kopanie, wpadanie na niego, popychanie, zatrzymywanie rękami i odtrącanie i t. p. jest stanowczo wzbronione. Kto się do tego przepisu nie stosuje, tego powinien sędzia upomnieć, a w razie powtórnego wykroczenia bezwłocznie z gry wykluczyć.

Również nie wolno nosić na obówiu blaszek, gwózdków, podeszew gutaperkowych i t. p. słowem tego, czem można podczas gry uszkodzić przeciwnika.

9) W razie przekroczenia któregokolwiek prawidła gry przez jedną partyą ma prawo rozjemca na żądanie przyznać jej tzw. *rzut wolny*. Rzut ten jest rzutem z ziemi w kierunku dowolnym i to z miejsca, gdzie błąd popełniono. Przeciwnikom nie wolno stać bliżej piłki, jak, w odległości 5 m. (chyba żeby musieli stać przytem na własnej linii bramki) i nie wolno im naprzód wybiegać przed ko-

pnięciem piłki; grający zaś z tej samej partyi, co podbijający piłkę, muszą aż do chwili rzutu w tyle, poza nią się znajdować. Wykonujący rzut wolny nie może brać w grze udziału tj. kopać piłki dopóki który z grających po rzucie jej nie podbije.

Jeżeli jaki błąd zostanie popełniony podczas rzutu wolnego, natenczas wykonuje się go powtórnie.

10) Jeżeli kto z grających wykroczy przeciw prawidłom gry między własną matnią a linią kary a więc na przestrzeni 11 m., to na żądanie partyi przeciwnej może rozjemca zezwolić na rzut wolny, który wykonuje się z dowolnego punktu linii kary, przy nieco odmiennych warunkach niż przy zwykłym rzucie wolnym:

Wszyscy grający obu partyi z wyjątkiem kopiącego piłkę i bramkowego zagrożonej bramki stają poza piłką w odległości najmniej 5 m. od niej — a więc bliżej środka boiska od kopiącego (fig. 10) i to tak długo dopóki rzut nie nastąpi. Bramkowy, na którego barkach jedynie obrona bramki spoczywa — nie może się więcej zbliżyć do linii kary jak na 5 m.

Jak już wyżej pod 2). wspomnieliśmy, w powyższy sposób zdobyta bramka, lubo przez rzut wolny — uchodzi za rzeczywiście zdobytą i liczy jeden punkt.

11) Nad prawidłowym przebiegiem gry czuwa *2 sędziów* stojących w matniach tak jednak, by grającym nie przeszkadzać i *rozjemca* przez nich wybrany, który niema stale wyznaczonego miejsca na boisku i stoi tam, gdzie uważa za stósowne. Jedynie rozjemca jest powołany do rozstrzygania wątpliwych przypadków, rozsądzania sporów, uznawania zgłoszeń i t. p., a od jego wyroków niema odwołania. Sędziowie udzielają tylko wskazówek i objaśnień obrońcy, jeżeli on tego od nich zażąda.

Rozjemca powinien mieć świstawkę, której musi użyć:

a) jeżeli zgłoszenie się do niego uważa za słuszne;

b) jeżeli który z grających wykroczy przeciw §. 8;

c) jeżeli który z sędziów podniesie chorągiewkę do góry;

d) przy rozpoczęciu gry, przy zmianie i przy końcu gry, jednakże nie wcześniej aż piłka wypadnie poza granice boczne lub do matni;

e) gdy piłka wyleci w pole tj. za granice boczne;

f) wtedy gdy to uzna za potrzebne i wskazane;

W razie odezwania się świstawki należy natychmiast grę przerwać.

Obaj sędziowie mają krótkie chorągiewki, które powinni w górę podnosić w wypadkach pod *a), b), c),* przez co jednakże gry nie przerywają, tylko zwracają uwagę rozjemcy.

Ze zgłoszeniami, żądaniami i t. p. należy się zwracać do rozjemcy lub sędziego, który najbliżej stoi i to bezwłocznie po zaszłym wypadku. Późniejsze reklamacye nie mogą być uwzględnione. Pomimo reklamacyi nie należy gry przerywać póki świstawka się nie odezwie. W wypadkach wątpliwych należy rozstrzygać na korzyść strony słabszej.

Przy zawodach są potrzebni i rozjemca i sędziowie, przy zwykłej zaś grze mogą ich urząd objąć przodownicy zaopatrzeni w świstawki, którzy wyrokują za wzajemnem porozumieniem. Jest jednak rzeczą nakazaną, by przy każdej grze znajdował się jeden sędzia wybrany przez obie partye, posiadający prawa rozjemcy.

Ogólne wskazówki.

Poniżej umieszczone wskazówki dla grających odnoszą się do obu opisanych sposobów gry w piłkę nożną. Tam, gdzie dotyczą tylko jednego sposobu grania, wyraźnie to zaznaczamy, przyczem dla uproszczenia nazywamy grę z podejmowaniem piłki — grą pierwszą, bez podejmowania piłki — grą drugą.

Nieodzownym warunkiem dobrej a więc ładnej i skutecznej gry jest zgodność w grze wszystkich grających, oparta na wzajemnem wspomaganiu swych towarzyszów. Nie chęć wyróżnienia się z pośród innych, nie popisywanie się piękną grą własną powinno kierować grającym, lecz każdy winien mieć wspólny cel na oku tj. zdobycie nieprzyjacielskiej bramki, co osiągnąć można najprędzej i najpewniej wspólnymi siłami. Jednego, choćby bardzo wprawnego gracza lub kilku osobno, grających — szybko nieprzyjaciel ubezwładni i sam z tego skorzysta, lecz będzie bezsilny wobec całej falangi dobrze nawzajem wspierających się graczy. Tyczy się to w pierwszym rzędzie napastników, którzy są potęgą nie do zwalczenia, jeżeli każdy z nich ze swojej ambicyi gracza, ze swojego »ja« zrobi ofiarę i gra jedynie w ciągłej łączności ze swymi towarzyszami. A więc wszyscy grający powinni dobrze znać swoje role i ustawicznie baczyć na nieprzyjaciela i na stanowisko swoich sąsiadów.

Drugą rzeczą, o której nigdy nie należy zapominać jest: bezwarunkowe posłuszeństwo swemu przodownikowi i rozjemcy, czy ci mają racyę, czy nie. Co ci zawyrokują, to święte — żadnej od tego niema apelacyi. Karna, posłuszna swemu przodownikowi drużyna, raczej może stawić czoło nieprzyjacielowi, niż rozwiązła, gdzie każdy gra dla siebie, niweczy przez to wspólne siły a nie słuchając przodownika daje nietylko zły przykład ale sam paraliżuje skuteczną grę własnej partyi. Tak samo nie uchodzi kłócić się z przeciwnikiem; jest to i nie smaczne i do niczego nie prowadzi a i czasu na to szkoda. Błędy podczas gry popełnione należy natychmiast i głośno reklamować, lecz nie przestawać grać dalej, póki gwizdek rozjemcy się nie odezwie. Sędzia lub rozjemca może tego nie usłyszeć, może nie przyznać słuszności a gdy się ręce opuści, może z tego przeciwna partya skorzystać i zdobyć bramkę a wtedy wszystko przepadło. Nie każdy błąd należy zaraz reklamować. Gdy popełniono błąd niewinny, nie pociągający za sobą złych skutków, można go pominąć i puścić mimo uszu. Nie opłaci się wtedy gry przerywać, woła się: »*dalej!*« i gra się w dalszym ciągu. Tak samo należy postąpić i przy grubszym błędzie, gdy się ma doskonałą pozycyę a traci się ją przez reklamacyę, przy karze za błąd popełniony.

A jeszcze jedna rzecz bardzo ważna: Gra powinna być piękna a nie rubaszna i ordynarna. Wyraźne są w tym kierunku zastrzeżenia w prawidłach. Gra nie powinna zatracać nigdy cechy gry, nie powinna nosić piętna walki, powinno się obejść bez popychania, przewracania przeciwnika i t. d. co, chociaż zbyteczne i niesmaczne, przecież niestety często się przydarza. Jedno wykroczenie przeciw prawidłu pociąga za sobą karę i może wskutek tego przeważyć szalę na korzyść przeciwnej partyi — należy o tem zawsze pamiętać i zawsze trzymać się ściśle prawideł gry.

Sił należy oszczędzać. Jeżeli niema ku temu koniecznej potrzeby, nie uganiać bez potrzeby po boisku, nie biegać z całych sił — zachować je trzeba na chwilę ważną lub rozstrzygającą. Partya ma prawo liczyć na każdego z grających, cóż będzie, gdy któremu nadarzy się dobra sposobność skutecznego wspomożenia towarzyszy lub zdobycia bramki, a właśnie w tak ważnej chwili sił mu zabraknie? Spokojnie i rozważnie grać należy, bez niepotrzebnego męczenia się, bez bezcelowych krzyków i nawoływań.

Z drugiej strony nie trzeba stać długo na jednem miejscu, należy być w ciągłym ruchu, bo w ten sposób uniknie się zaziębienia. Po grze należy natychmiast zrzucić koszulkę, w której się grało (używa się bawełnianych lub wełnianych, nigdy płóciennych), ubrać się ciepło i nie pozostawać na miejscu.

A teraz przejdziemy do wskazówek dla pojedynczych grup grających.

Napastnicy każdej partyi stanowią, jak wiadomo, oddział nacierający. Ich głównem zadaniem jest wciąż pędzić piłkę naprzód, tj. ku bramce nieprzyjacielskiej i zdobyć ją lub uzyskać próbę. Z roli ich, jako atakujących, wypadają im też inne obowiązki, niż reszcie grających. Przedewszystkiem powinni wszyscy bez wyjątku umieć doskonale »*pędzić*« piłkę, czyli robić t. zw. popularnie »*wózek*«, to znaczy: biegnąc za piłką popychać ją nogą ustawicznie naprzód lecz nie dalej jak $^1/_2$ — 1 m. przed siebie (przez co nie wypuszcza się jej ze swej mocy), i to tak długo, dopóki się ma wolną przestrzeń przed sobą i nie napotka się na przeszkodę ze strony przeciwnika, w którym to wypadku popycha się ją sąsiadowi mającemu wolną drogę. Oczywiście pędzić piłkę nie powinien jeden napastnik sam dla siebie, lecz zawsze z pomocą wszystkich lub przynajmniej kilku napastników. Sam jeden nie potrafi tego należycie uczynić i niebawem utraci piłkę, gdy tymczasem kilku napastników razem może przebiedz z piłką nieraz całe boisko i prawie wszystkich nieprzyjaciół pozostawić za sobą. Nie należy zatem, jak nieraz to można spostrzedz u początkujących, piłkę silnie kopać na drugą stronę boiska i to jak najdalej; to niema żadnego celu, owszem przeciwnie jest w wysokim stopniu szkodliwe i niebezpieczne, gdyż w najlepszym wypadku piłkę nieprzyjaciel odrzuci i jest się w tem samem położeniu, co przed kopnięciem piłki a może też piłka powrócić lecz nie odkopnięta lecz przypędzona a więc razem ze wszystkimi napastnikami. Piłka więc znajdzie się na tem

samem miejscu, co była, lecz w towarzystwie prawie wszystkich nieprzyjaciół. Pędzić zatem piłkę i tylko zawsze pędzić, nie kopać daleko naprzód, prócz wypadków, które poniżej przytoczymy. Gdy który z napastników otrzyma piłkę, rozpoczyna zaraz »wózek« z pomocą sąsiadów, którzy trzymają się przy nim z boku i nieco ku przodowi. Biegną więc wszyscy razem rozrzuceni i bacznie śledzą ruchy pędzącego, gotowi każdej chwili do odebrania piłki. W czasie tego pędzenia nie należy nigdy przebijać się przez nieprzyjaciół, łatwo można przytem razem utracić piłkę. Zagrożony podaje ją szybko sąsiadowi, ten towarzyszowi, który ma wolną drogę przed sobą, nie przestając sam biegnąć i znowu dalej wszyscy biegną i kolejno piłkę sobie podają. Wobec takiej taktyki, gdy się to szybko a zręcznie wykonuje, jest nieprzyjaciel prawie bezbronny. Napastnicy winni zatem ciągle wzajemnie się wspierać, gdyż znaczą coś tylko wtedy, gdy grają wspólnie, nie każdy dla siebie i gdy jednemu wszyscy z pomocą przychodzą. Przy pędzeniu piłki są nieraz pomocni i własni skrzydłowi; ci powinni za pędzącymi napastnikami postępować. Nieraz bowiem zmuszony jest napastnik, gdy go otoczą wrogowie, tak że piłki nie może podać sąsiadowi, kopnąć ją w tył poza siebie. Skrzydłowy w tejże chwili ją odbiera i podaje temu, który ma wolną drogę, przez co »wózek« nie doznaje przerwy. Czasem umyślnie pędzi się piłkę wprost na nadbiegającego przeciwnika lub w kierunku, w którym się jej pędzić niema zamiaru: w ten sposób wabi się ku sobie nieprzyjaciół a w ostatniej chwili nagle popycha się piłkę w bok, z czego korzystają sąsiedzi i pędzą z nią dalej naprzód, nim zmyleni przeciwnicy zdołają się opatrzeć i temu przeszkodzić. W ten sposób mijają napastnicy nieprzyjacielskich skrzydłowych a gdy dopędzą piłkę do strażników, następuje silny rzut w bramkę. Dalej piłki się nie pędzi, z tej odległości powinien rzut nastąpić; jestto dość bliska odległość, by zdobyć bramkę a nie naraża się na utratę piłki przy przebijaniu się przez wytrawnych strażników. Gdy w tej odległości posiada piłkę który z bocznych napastników, powinien ją podać środkowym, gdyż stamtąd rzut pewniejszy, chyba, żeby to pociągało za sobą możliwą utratę piłki lub jeżeli sam ma wolną drogę przed sobą do pewnego rzutu. Najlepszego napastnika daje się w środek, gdyż tu zwykle znajduje się piłka i stąd najczęściej przychodzi zdobywać bramkę; ten powinien mieć silne i pewne rzuty. Umiejętność pędzenia piłki jest rzeczą wielkiej wagi lecz i trudną i wielkiej wprawy wymagającą. Partya, której napastnicy tę wprawę posiadają, ma wielką przewagę wobec partyi przeciwnej i bez wiekiego mozołu odniesie nad nią zwycięstwo, w tem bowiem leży cała wartość i siła napastników. Jeszcze raz zatem powtarzamy: zawsze unikać silnych, wysokich i dalekich rzutów, chyba że się ma wielką wolną przestrzeń przed sobą, piłkę zawsze utrzymywać w swej mocy, bić na małą odległość, niewielkie rzuty robić, a w bramkę ostre a niskie, zawsze zaś być tam, gdzie się piłka znajduje. Tak winni postępować napastnicy przy grze drugiej.

Przy pierwszej grze również powinni napastnicy zawsze nawzajem się wspomagać i grać w ciągłej ze sobą łączności. I tutaj uprawia się pędzenia piłki naprzód, częściej jednakowoż odbywa się to w sposób odmienny. Ponieważ wolno piłkę brać do rąk, rzucać ją i biedz z nią w dowolnym kierunku, przeto skoro jeden napastnik piłkę pochwyci i rusza z nią ku bramce nieprzyjacielskiej, natychmiast reszta się do niego przyłącza i wszyscy biegną razem, rozrzuceni, obok siebie a piłka kursuje z rąk do rąk i dostaje się zawsze temu, który ma przed sobą wolną drogę i jest najmniej przez nieprzyjaciół zagrożony. W ten sposób należy piłkę zanieść do matni przeciwników i przez to zyskać próbę. Łatwiej uzyskać próbę, niż zdobyć bramkę podczas biegu z kozła, jeżeli zatem pierwsze możliwe, nie należy się kusić na bezpośrednie zdobycie bramki, tem bardziej, że przecież po zyskanej próbie wykonuje się rzut z ziemi wprost ku bramce i to z niewielkiej odległości. A więc próbę, przedewszystkiem próbę starać się zrobić! Z drugiej strony lepiej wykonać w biegu rzut z kozła choć się nie uda, niż dać się z piłką złapać, a znowu lepiej dać się pochwycić niż cofać się z piłką wstecz i przez to tracić przed sobą pole na rzecz przeciwników. Jeżeli napastnicy pędząc piłkę nogami dopchnęli ją już blisko bramki przeciwnej, powinni ją podnieść z ziemi i zanieść do matni; jeżeli to nie da się wykonać, winni ją tam w każdym razie nogami zapędzić. Tak samo i tu, jak przy grze drugiej nie należy używać dalekich rzutów ku bramce: własną partyą pozbawia się w ten sposób piłki, czego unikać należy, a nadto oddaje się ją w moc nieprzyjaciół, którzy dobrze z tego mogą skorzystać. Pędzić więc piłkę, nosić ją ale nie kopać silnie, gdy bramka bardzo daleko. — Tłok powinien być zawsze jak najgęściejszy. Można łatwo poznać, na którem skrzydle przeciwnicy silniej napierają, piłkę przeto trzeba popychać i przesuwać na drugie skrzydło, gdzie własna partya silniejsza. Gdy piłka z tłoku wypadnie, w tej samej chwili powinni napastnicy się rozbiegnąć i już być przy piłce, by nieprzyjaciel nie korzystał z ich oddalenia. Jeżeli tłok wykonuje się blisko bramki nieprzyjacielskiej a przeciwnicy silnie napierają, można im pozwolić przebić piłkę poza siebie, by ją własny skrzydłowy lub strażnik do rąk dostał i wpadł z nią do matni lub zdobył bramkę, nim się nieprzyjaciel spostrzeże. — Przy wrzucaniu piłki z pola w ulicę, powinien stać jeden napastnik naprzeciw drugiego i pilnie go strzedz, by go natychmiast złapać, gdy ten piłkę do rąk dostanie. Każdy napastnik stara się piłkę pochwycić i jak najprędzej odrzucić do rąk skrzydłowemu lub strażnikowi, by ten z nią pobiegł ku bramce. Ulica nie zawsze powinna być zbita, nieraz n. p. w pobliżu bramki nieprzyjacielskiej, lepsza jest rzadka, sięgająca aż ku środkowi boiska, gdyż w takim razie skrajny napastnik stoi wprost naprzeciw bramki i gdy piłkę do rąk dostanie łatwiej można zdobyć bramkę niż z dalszej odległości, gdyby ulica kończyła się blisko granicy bocznej.

(C. d. n.).

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ Nr. 10 zawiera: Sprawozdanie ze Zlotu okręgu lwowskiego odbytego w Stryju w dn. 3 lipca 1898 nap. Dr. St. Rowiński. — Sokolnia żółkiewska przez Dr. X. F. — Sprawy Związków pol. gimn. Tow. sok. w Austryi i w państwie niemieckiem. — Kronika.

„Sokół“, organ Związku pol. Tow. gimn. w Ameryce Nr. 1 zawiera: Nasza przyszłość. — Zarys nauki gimnastyki p. A. Durskiego. — Od Wydziału. — Sprawy związkowe. — Kronika.

„Koło“ Nr. 20 zawiera. 511 wiorst trzynastoletniego cyklisty Lwów — Kamieniec podolski. — Sport kolarski na wystawie jubil. w Wiedniu. — Ghymkhana (święto sportów) p. L. M. — Derby Towarzystw zaprzyjaźnionych. — Kronika dynasowska. — Korespondencye. — Kronika.

„Sokol“ Nr. 10 zawiera: Fiziologia ćwiczeń cielesnych n. Dr. I. Lagrange. — Jak w Jabłonce n. J. postawiono sokolnię. — Zjazd na Morawie i ćwiczenia w Wał. Międzyrzeczu. — Nasze sokolnie. — Kilka słów o statystyce Sokolstwa czesko-słowiańskiego, n. V. Kukan. — O potrzebie zakładania ludowych księgozbiorów i czytelń, n. J. Z. Borotinský. — Z ziem zagrożonych. — Zjazd gimnastyków niemieckich w Hamburgu. — Pytania. — Sprawy innych narodów słowiańskich. — Rozmaitości.

„Vestnik sokolsky“ Nr. 19 zawiera: Zwrot p. M. St. — Odezwa. — Sprawozdania. — O organizacyi gier i zabaw w Niemczech p. J. Klenka. — Wycieczka C. S. O. na Morawę. — Rozmaitości.

— **Nr. 20 zawiera:** Biała Góra, n. J. Z. Borotinsky. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: Ćwiczenia proste, p. F. M, Koń wszerz wolt. odwrotne i zawrotne. Poręcze, podpory i zmiany. Kółka, obroty. Zapasy, dok. n. A. Očenašek. — Rozmaitości.

„Sokol americký“ Nr. 9 zawiera: Zjazd w Omadze. — Zawody żupy zachodniej. — O ćwiczeniach fizycznych młodzieży ze stanowiska lekarskiego. — Z czarnej księgi sokolej. — Cukier jako pożywienie. — Sprawozdania. — Rozmaitości.

Tělocvik pro školy obecné měštanské a nižši třidy škol střednich. Cvičeni na nářadich v přikladach. (Ćwiczenia fizyczne w szkołach ludowych, wydziałowych i w niższych klasach szkół średnich. Ćwiczenia na przyrządach w przykładach) opracował Józef Klenka. Znany ten na polu piśmiennictwa gimnastycznego autor czeski, wydał obecnie pod powyższym tytułem nową swą pracę, mającą być dalszym ciągiem i drugą częścią dziełka »Tělocvik pro školy obecné a měštenské«, którego pierwsza część p. t. »Telocvične hry« (Gry gimnastyczne) już przedtem opuściła prasę.

Treścią i przedmiotem pracy są ćwiczenia na przyrządach. Podzielił je autor na części obejmujące po kolei ćwiczenia na kładkach, ćwiczenia wywijadłem, w skoku prostym i z pomostu, ćwiczenia na koźle, koniu, poręczach, drążku, kółkach, krążniku, na drabinie poziomej, skośnej i pionowej i wreszcie na spinalni Materyał zaś obejmujący pewien przyrząd, rozłożył autor na podstawie stopni trudności wedle klas szkolnych przyjmując o ile to wymiarkować mogłem, że klasy V, VI, VII, VIII szkół wydziałowych (měštanskich) odpowiadają I, II, III i IV klasie szkół średnich. Nauczyciel pragnący tedy z tego podręcznika korzystać, może z łatwością wyszukać w niem ćwiczenia na jakim tylko przyrządzie pragnie i dla której chce klasy. Osnowy poprzedzające grupy ćwiczeń dla pewnej klasy przeznaczonych, ułatwiają przegląd pracy, a liczne uwagi i objaśnienia przyczyniają się wiele do jej zrozumienia, ułatwiając zarazem zastosowanie podręcznika w praktyce i czyniąc go dostępnym nawet dla ludzi mniej biegłych w słownictwie gimnastycznem; obok bowiem nazw technicznych zawiera praca wielką liczbę opisów sposobu wykonania poszczególnych ćwiczeń. W tej chęci dopomożenia wszystkim tym, co z podręcznika korzystać będą — posuwa się autor tak daleko, że nawet ustawienie przyrządów i zastępów dokładnie podaje.

Charakterystyczną stroną pracy jest to, że uwzględnia ona prowadzenie

gimnastyki zbiorowej na przyrządach, stosownie też do czego ćwiczenia są tak dobrane, że przy jednym nauczycielu mogą się uczniowie ćwiczyć na kilku przyrządach równocześnie. Liczył się tedy autor z położeniem nauczyciela, który zwykle sam jeden ćwiczenia z kilkudziesięcioma uczniami prowadzić musi a nadto uczynił zadość wymogom nowo wydanego przez ministerstwo oświaty planu nauki gimnastyki (rozp. z $^{12}/_{2}$ 1897 L. 17261/96), którego się też trzymał przy układzie ćwiczeń dla poszczególnych klas. Świadczą o tem osnowy ćwiczeń przez autora dla klas od V—VIII obrane. Małe i nieznaczne odmiany, jak n. p. że wedle planu minist. koń znajduje zastosowanie dopiero w klasie V, podczas gdy autor każe na nim ćwiczyć już w klasie IV (VIII) i inne t. p. — należy tłómaczyć tem, że podręcznik służyć ma nie tylko do nauki w niższych klasach szkół średnich, ale także w szkołach wydziałowych; z tego też względu niektóre zmiany były konieczne. Zauważyć także należy, że w dopiskach podaje autor, zwłaszcza przy klasach niższych, zmiany, jakie przy gimnastyce dziewcząt uwzględnić należy. Szkoda wielka, że dopisków takich i uwag nie ma więcej i to przy wszystkich klasach, w takim bowiem razie podręcznik niniejszy mógłby zupełne znaleźć zastosowanie i w szkołach żeńskich.

Braków, któreby szanownemu autorowi wytknąć należało, nie zawiera ta praca żadnych. Przy dokładnem czytaniu zdołałem jedynie spostrzedz zaledwie kilka takich szczegółów, co do których odmienne a zresztą czysto indywidualne mam zapatrywanie. Są to atoli drobnostki. I tak wywijadło krótkie wprowadza autor dopiero w klasie IV-ej a więc w okresie wieku od lat 9—10, chociaż zdaje mi się możnaby używać go i wcześnięj. Niemniej wcześniej zaczynałbym ćwiczenia na kładkach niż to czyni szanowny autor, który je dopiero dla klasy V (10—11 lat) przepisuje. Również byłbym odmiennego zdania co do używania mostka przy skokach i wykluczyłbym go nietylko przy skoku w wyż jak to szanowny autor uczynił, ale także przy skoku w dal.

Są to jednakże, jak się zastrzegłem, czysto osobiste zapatrywania i nie przesądzam wcale, aby mogły być lepsze niż szanownego autora, który piśmienictwo gimnastyczne tą nową a tak ze wszech miar cenną i pożyteczną wzbogacił książką. Książka ta zawiera tak bogaty i z taką drobiazgowością i znajomością rzeczy opracowany zasób ćwiczeń, że ułatwia nadzwyczajnie zadanie nauczyciela gimnastyki, nie mówiąc już o tem, iż przez zebranie systematyczne materyału ćwiczeń na przyrządach w jedną całość i opatrzenie go trafnymi i pożytecznymi uwagami, jest ona dla każdego nauczyciela podręcznikiem, z którego nietylko praktycznie ale i teoretycznie bardzo wiele korzystać może.

To też sprawozdania z tej całej pracy, nie mogę zakończyć inaczej, jak tylko życząc to, czego sam autor w przemowie swej pragnie, t. j. aby książkę tę spotkało takie przyjęcie, jakie było udziałem Jego »Gier gimnastycznych« i aby przyczyniła się ona jak najskuteczniej do rozszerzenia, a do jak najdoskonalszego piastowania gimnastyki szkolnej. *Dr. St. R.*

KRONIKA.

Maczugi ogniste. Podczas popisu publicznego odbytego w ogrodzie Strzeleckim w miesiącu wrześniu b. r. wystąpił Sokół krakowski po raz pierwszy z maczugami ognistemi pomysłu pyrotechnika miejscowego p. Mądrzykowskiego. Na dany przez naczelnika znak weszło o zmroku dwunastu ćwiczących z płonącymi różno kolorowym ogniem maczugami i po ustawieniu się rozpoczęło w takt walca znane ćwiczenia ze zlotu wadowickiego, z małymi odmianami. I oczom publiczności przedstawił się wspaniały widok. Wśród ciemności zapadającej nocy uderzyły oczy widzów jakieś koła i kręgi płomienne raz większe, raz mniejsze, zielone, czerwone, niebieskie, to znowu młyńce, a zawsze równoczesne, jednakowo wielkie i jednakowo piękne. Ćwiczących widać zupełnie nie było. To też płomienne maczugi wydawały się, jakby jakąś nie-

widzialną poruszane ręką i wrażenie było dzięki złudzeniu tem większe, tem potężniejsze.

Międzynarodowe zawody w dźwiganiu ciężarów i zapasach w Wiedniu. Przy sposobności jubileuszowej wystawy w Wiedniu urządziło grono zwolenników sportu za inicyatywą redaktora »Wiener allg. Sportzeitung« p. Silberera międzynarodowe zawody w dźwiganiu ciężarów i zapasach na dzień 31 lipca i 1 sierpnia 1898. Charakterystyczną cechą tych zawodów było to, że dopuszczono do nich także zawodowców (professional) — czy to jednak było dobrem, wątpić należy. Wielu bowiem amatorów niemieckich z tego powodu musiało się wstrzymać od udziału w zawodach, ze względu na statuty swych stowarzyszeń. Stanęło też tylko 11 współzawodników do ciężarów i taż sama liczba do zapasów.

Obowiązki sędziów objęli: W. Silberer. Dr. Krajewski z Petersburga, i F. Hueppe prof. Uniw. w Pradze. Z atletów stanęli do ciężarów: Jan Folly, Rudolf Forgatsch, G. Hackenschmidt, E. Binder, W. Türk, Boldrini, Niderman, Stähr, Guido Mayer, Maspoli, Bonnes. Dźwigano w następujący sposób:

I. Porywanie jednorącz z ziemi ponad głowę do ramienia prostego. Największy ciężar porwali; Maspoli, Bonnes i Hackenschmidt, bo każdy 85$^1/_2$ kilo.

II. Dźwiganie równoczesne (prawo i leworącz (ciągiem). Wiedeńczyk Türk wydźwignął 60 kilo 700 gr. prawą, a 60 kilo 500 gr. lewą, równocześnie.

III. Wyrzucenie prawo i leworącz równocześnie. Türk znowuż wyrzuca największy ciężar mianowicie 73·400 kl. i 72 kl.

IV. Dźwiganie jednorącz ciągiem w postawie »baczność«. Stähr dźwignął 58·200 kl.

V. Dźwiganie na ilość w postawie »baczność« ciężaru 50 kl. Pięć razy dźwignął Stähr, cztery razy Türk.

VI. Dźwiganie ciągiem oburącz. Türk pobił nadzwyczajnie wszystkich, dźwignąwszy 127 $/_2$ kilo. Najlepszy po nim był Binder (116 kl.), Hackenschmidt 114 kl.

VII. Wyrzucanie oburącz. Türk wychodzi i tutaj jako zwycięzca, wyrzuciwszy 151 kil.

VIII. Dźwiganie jednorącz ciągiem. Hackenschmidt dźwignął 100 kil., Mayer 91 kil.

Było jeszcze kilka innych punktów programu, o których nie wspominam jako mniej zajmujących.

Nie da się zaprzeczyć, że dźwigano wiele, lecz nie osiągnięto gdzieindziej dokonanych rekordów prócz wymienionych pod I i III t. j. porywanie 85$^1/_2$ kil., i wyrzucanie 72 i 73 kil. Jako pierwszy zwycięzca wyszedł Türk, drugi Binder, trzeci Hackenschmidt uczeń Dr. Krajewskiego. Francuzi Bonnes i Maspoli otrzymali złote medale za porywanie 85$^1/_2$ kil. i za porwanie oburącz wprost do piersi 141 kil.

Do zapasów grecko-rzymskich stanęło 11-tu; z poprzednio wspomnianych atletów tylko Hackerschmidt wziął udział w zapasach. Walczono parami, a zwycięzcy w pojedynczych parach znowuż stawali do walki między sobą. Ostatnia para dawała dwóch zwycięzców t. j. pierwszego, a tym był tutaj Hackenschmidt, i drugiego w osobie Hitzlera z Monachium. Zawodowcy wiedeńscy Hallmager i Cyrill ponieśli porażkę, pobici przez nawet niepierwszorzędnych bawarskich względnie petersburskich zapaśników.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.